



210 South Prince Street, Lancaster PA 17602 • Phone: (717) 358-2017 • Fax: (717) 393-1017

## ¡Buenas y malas grasas para nuestro cuerpo!

A pesar de que las grasas son complicadas, comer una dieta de alimentos libres de grasa no es saludable. Necesitamos que las grasas sobrevivan.

Cada célula esta hecha de grasa; nuestros nervios están cubiertos de grasa; nuestro cerebro es en su mayoría grasa; nuestras hormonas están hechas de grasa, nuestras células y metabolismo funciona mejor con grasa. Las grasas ayudan a absorber todos los beneficios de las vitaminas de las grasas-solubles de las comidas de planta, y algunas grasas se han visto que reducen el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, y obesidad.

No temas a la grasa; al contrario, come las grasas correctas con cada comida. La grasa no te engordará a menos que las comas con almidón y azúcar como la mayoría de los americanos.

Come de 3 a 5 servidas de grasa al día y come las grasas con vegetales.

A menos que sea grasa-transformada (procesada) de gordura, no le causará enfermedad del corazón.

La mejor grasa natural son las paltas o aguacates, olivas, nueces y semillas, y aceites tradicionales como el aceite de oliva extra virgen y aceite de palta o aguacates. Pequeñas cantidades de mantequilla, manteca de animal alimentado de pasto, y cocos o aceite de triglicéridos de cadena media (MCT) que son buenos en su mayoría.

Si come una dieta alta en grasa y es curioso de saber cómo está afectando a su cuerpo, se recomienda que se haga el análisis de tamaño de partículas de colesterol MNR (resonancia magnética nuclear).

**\*grasa-transformada (procesada):** cuando los aceites líquidos se transforman en grasa sólida, como la manteca o margarina. También llamada aceite parcialmente hidrogenados (PHO'S). Ácidos transformados en grasa que se encuentran las comidas fritas, en repostería comercial, comidas procesadas, margarina, y masa refrigerada.

### TERAPIA FISICA

Para citas, pase por ventanilla de la clínica o llame al 717-358-2017.  
Hay citas disponibles los días Miércoles de 1:00 a 4:00 pm.

La clinica medica de WSHS acepta pacientes sin seguro, sin ingresos o con ingresos menores al 250% de nivel de ingreso de pobreza. Para preguntas llame al 717-358-2017 durante horas de atención de la clínica.

¡La Clínica Dental de WSHS ha contratado un dentista a tiempo completo! Dr. Ross Norian atiende pacientes a mediados de Mayo. Continuaremos sirviendo a nuestros pacientes con dentistas voluntarios también. Por favor contáctese con la clínica para registrarse y pedir una cita.

### RELLENADO DE RECETAS Y RECOJO DE MEDICINAS

Por favor, traiga sus botellas de medicinas a la clínica de WSHS durante horas de oficina o llame al (717) 358-2012, con por lo menos 48 horas anticipadas.

### GRASAS PARA COMER

- ♥ Aceite de oliva orgánico extra Virgen
- ♥ Aceite de palta o aguacate orgánico
- ♥ Aceite de almendra
- ♥ Aceite de macademia
- ♥ Aceite de sesame no refinado
- ♥ Tahini (pasta de semilla de sésamo)
- ♥ Aceite de lino
- ♥ Aceite de cáñamo
- ♥ Paltas o aguacates, olivas, y otros recursos de plantas
- ♥ Nueces y semillas
- ♥ Mantequilla pasteurizada de vacas o cabras alimentadas con pasto
- ♥ Manteca alimentadas de pasto
- ♥ Orgánico, barbecho crecido humanamente, manteca de cerdo, grasa de pato o de gallina.
- ♥ Aceite de coco o aceite MCT (cadena triglicerica media)
- ♥ Aceite sostenible de palma (busca aceite de palma certificada sostenible)

### GRASAS PARA EVITAR

- ♣ Aceite de soya
- ♣ Aceite de canola
- ♣ Aceite de maíz
- ♣ Aceite de cártamo
- ♣ Aceite de girasol
- ♣ Aceite de maní
- ♣ Aceite de vegetal
- ♣ Aceite de semilla de uvas
- ♣ Grasa vegetal
- ♣ Margarina
- ♣ Sustitutos de mantequilla
- ♣ Cualquier cosa que diga "hydrogenado."

*Jesús se acercó y les hablo diciendo: Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra. Por tanto, id, y hace discipulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado, y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo".*  
~ Mateo 28:18-20

### ORGANIZACIONES Y EDUCADORES QUE PARTICIPAN CON LA CLINICA

**NAAMAN CENTER:** Provee consejería individual, Tratamiento Ambulatorio & sesiones en grupo para invitados de WSM los Miércoles & Jueves 1:30-3:30pm.

Para admisiones llame: 844-888-8085

**CLASES DE DIABETES:** Jean Langenbach, RN se reúne el segundo y cuarto Jueves de cada mes en la tarde de 3:30-4:30pm.

Para admisiones llame a la enfermera de la clínica 717-358-2016

### CONSEJERIA DE SALUD MENTAL

Esta disponibles la consejería individual para invitados de WSM de Lunes a Viernes. Contacte al Centro de Acceso de la misión para hacer una cita.

### DÍAS QUE LA CLÍNICA ESTÁ CERRADA

Lunes en la tarde 7 y 14 de Agosto, 4:30 – 8:00pm  
Viernes, Sábados y Domingos

## HORAS DE ATENCIÓN

### Nuevos Horarios de Donación 2023

Lunes & Miércoles 9AM—12PM  
Jueves 1PM—4PM

La Clínica de Water Street Health Services no acepta artículos donados expirados, abiertos, o dañados porque no los podemos usar para nuestros pacientes.

Día	Médica	Dental	Registración
Lunes	9 AM—12PM 5PM—8PM	9AM—4PM	CERRADO
Martes	CERRADO	9AM—2PM	9 AM—12PM 1PM—4PM
Miércoles	9AM—12PM	9AM—4PM	CERRADO
Jueves	2PM—5PM	9AM—3PM	9AM—12PM

### DIAS FERIADOS QUE LA CLINICA ESTA CERRADA

Día de Año Nuevo  
Martin Luther King Jr.  
Día Memorable  
Juneteenth  
4 de Julio Independencia  
Día del Trabajo  
Día de Acción de Gracias  
Día de Navidad